



**Liebe Kunden!**

Obwohl die Anzeichen schon längere Zeit sichtbar und fühlbar sind, wird erst in den letzten Monaten in den verschiedenen Medien verstärkt über den Klimawandel kommuniziert. Wir Landwirte und Gärtner spüren es schon sehr deutlich. Dem extrem trockenen und heißen Jahr 2018 folgte ein trockener und außergewöhnlich warmer Winter. Darauf folgte ein trockenes Frühjahr 2019 und ein nochmals trockenes und sehr warmes Vegetationsjahr. Bis auf den Zuckermais und die Dicken Bohnen musste das ganze angebaute Gemüse ständig bewässert werden. Neben der Trockenheit und den Pilzkrankheiten an den Pflanzenteilen müssen wir Biogärtner uns auch noch mit vielen tierischen Schädlingen arrangieren. Tiere, wie z. B. Erdflöhe, Weiße Fliegen, Spinnmilben, Drahtwürmer, Läuse und verschiedene Mäuse können schon erhebliche Schäden an den Kulturen anrichten. Konventionell wirtschaftende Betriebe haben es viel einfacher, weil sie für die meisten Schädlinge bestimmte "Mittelchen" einsetzen können. Wir haben zum Beispiel im Juli verschiedene Kohlarten (Grünkohl, Rosenkohl, Weißkraut, Wirsing und Kohlrabi) gepflanzt. Als ob sie schon darauf gewartet haben, waren in kürzester Zeit die jungen und empfindlichen Pflanzen von dutzenden Erdflöhen je Pflanze besiedelt und von diesen ausgesaugt. Einen großen Teil der Pflanzung mussten wir wiederholen. Mit der neuen Pflanzung haben wir zum Schutz vor dem massenhaften Auftreten der Erdflöhe Netze auf die Flächen aufgelegt. Die glückliche Folge war, dass die Erdflöhe keinen großen Schaden anrichten konnten. Dafür haben sich die Mäuse unter den Netzen sehr wohl gefühlt, weil die natürlichen Gegenspieler (z.B. Greifvögel und Katzen) ihnen nichts anhaben konnten. Weder bei dem Auftreten von Erdflöhen, noch bei Mäusen gibt es Nützlinge, um diese Schädlinge zu dezimieren.

Nicht länger im Sortiment:

Sommer Rebell, Schnittkäse

Neu im Herbst:

**Herbstkäse Aurora Gold, 50% Fett**

Aromatischer Herbstkäse mit einer besonderen Mischung aus Tomaten, Oliven und Rosmarin.

**Art. Nr. 121555, € 17,90/kg**



**Allerheiligen am 1. November**  
**Liefertagverschiebung für unsere Freitag-Kunden**  
**auf Samstag, den 2. November!**  
**Die Bestellzeiten ändern sich NICHT!**  
**Wir bitten um Beachtung!**

Schrot & Korn Oktober 2019  
**GRATIS!** Einfach bestellen!



Die nächsten Hähnchen vom Bioland-Hof Behl aus Schippach bei Miltenberg gibt es ab dem 6. November

Für die Mittwoch-, Donnerstag- und Freitagkunden in der Kalenderwoche 45 besteht die Möglichkeit, sich frische Hähnchen liefern zu lassen.

**Bei Bedarf bitte bis Donnerstag, 31. Oktober um 17 Uhr bestellen.**

Preis 15,90 € / Kilogramm. Die Hähnchen haben ein ca. Gewicht von 2 Kilo.

Sie haben uns weiterempfohlen und einen Neukunden geworben?  
Als Dankeschön erhalten Sie einen Warengutschein über 20 €, sobald der von Ihnen geworbene Neukunde viermal mit einem „Grünen Korb“ beliefert worden ist bzw. eine regelmäßige Lieferung (Abo) eingerichtet hat.

Eine schöne Woche  
wünschen Ihnen  
Marion & Stefan Schäbler



Bestellschein für Obst und Gemüse in KW 43/19  
 97837 Erlenbach/ Tiefenthal, Kreuzstr. 19 a  
 Tel.: 09391 / 5000 335 Fax: 09391 / 5000 336  
 Internet: www.gras-huepfer.de, DE-OKO-037

Name:  
 Kundennr:  
 Tel.:



Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Von Montag den 21.10.19 bis Freitag, den 25.10.19 KW 43/19 voraussichtlich in Ihrem "Grünen Korb"

|                  |          |  |
|------------------|----------|--|
| Gemischt:        | S M L XL | Salat Endivien, Möhren, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Radieschen, Bananen, Apfel, Kürbis Hokkaido (M, L, XL)            |
| Gemüse/Salat:    | S M L XL | Salat Endivien, Möhren, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Zuckermais  |
| Mild:            | S M L XL | Salat Endivien, Möhren, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Radieschen, Bananen, Apfel, Kürbis Hokkaido (M, L, XL)            |
| Regionaler Korb: | S M L XL | Salat Endivien, Möhren, Paprika rot, Paprika gelb, Pastinaken, Radieschen, Apfel, Kürbis Hokkaido (M, L, XL), Zuckermais (L, XL) |
| Obst:            | S M L XL | Apfel, Bananen, Birnen, Trauben weiß, Trauben blau, Pflaumen, Satsumas, Clementinen  |

Änderungswünsche / zusätzliche Bestellung

|  | €/Einheit     | Bestellmenge:  | €/Einheit    |
|--|---------------|--|--------------|
| <b>Frucht- &amp; Blattgemüse</b>         |               | <b>Obst</b>  |              |
| .....St Auberginen, Sp                   | 5,49 / kg     | .....St Ananas, CR   | 3,99 / Stück |
| .....kg Fenchel, Regional                | 6,79 / kg     | .....St Avocado, Mx/Sp ?   | 2,69 / St    |
| .....kg Lauch, Regional                  | 5,49 / kg     | .....kg Apfel der Woche  | 3,99 / kg    |
| .....kg Mangold, Regional                | 6,59 / kg     | .....kg Apfel Santana, Regional  | 3,99 / kg    |
| .....kg Minigurken, Gr                   | 7,59 / kg     | .....kg Apfel Topaz, Regional  | 3,99 / kg    |
| .....kg Paprika gelb, Regional           | 7,99 / kg     | .....kg Apfel Elstar, D  | 3,99 / kg    |
| .....kg Paprika grün, Regional           | 7,99 / kg     | .....kg Apfel Braeburn, D  | 3,99 / kg    |
| .....kg Paprika rot, Regional            | 7,99 / kg     | .....kg Bananen, DO/PE   | 2,99 / kg    |
| .....St Schlangengurken, Sp              | 1,69 / St     | .....kg Birnen, F/D  | 5,69 / kg    |
| .....St Stangensellerie, Regional        | 3,49 / St     | .....kg Clementinen, Sp  | 6,59 / kg    |
| .....kg Tomaten, Regional / NL           | 6,99 / kg     | ...200 g Datteln, große Früchte, Isr   | 5,29 / 200 g |
| .....kg Tomaten Ochsenherz, Regional     | 6,99 / kg     | ...200 g Datteln, Deglet Nour, TN  | 2,78 / 200 g |
| ....250g Cherrytomaten, Regional         | 2,99 / 250 g  | .....St Granatapfel, Sp / Gr   | 2,79 / Stück |
| .....kg Zucchini, Sp                     | 3,99 / kg     | .....St Kaki / Sharon, Sp  | 1,79 / Stück |
| .....St Zuckermais, Regional             | 2,69 / Stück  | .....St Kiwi, I ?  | 0,69 / Stück |
| <b>Wurzelgemüse</b>                      |               | .....St Kiwi gelb, I ?   | 0,69 / Stück |
| .....kg Gelbe Bete, Regional             | 3,99 / kg     | .....St Limetten, CO   | 9,90 / kg    |
| ....100g Ingwer, Ch/Pe                   | 1,20 / 100 g  | .....St Mango, Sp ?  | 3,39 / Stück |
| ..Stange Meerrettich, A                  | 14,90 / kg    | .....kg Mandarinen, Sp   | 6,59 / kg    |
| .....kg Möhren, Regional                 | 2,49 / kg     | .....kg Orangen, Sp  | 4,99 / kg    |
| .....kg Navetrübchen, Regional           | 5,69 / kg     | .....kg Pflaumen, rot/blau/gelb, Sp  | 4,39 / kg    |
| .....kg Pastinaken, D                    | 5,79 / kg     | .....kg Satsumas, Gr / Sp  | 6,59 / kg    |
| ....Bund Radieschen, Regional            | 2,19 / Bund   | .....kg Trauben blau, I, ?   | 4,49 / kg    |
| .....St Rettich weiß, D                  | 2,69 / St     | .....kg Trauben blau kernlos, I, ?   | 7,70 / kg    |
| .....kg Rettich rot lose, D              | 5,99 / kg     | .....kg Trauben weiß, I, ?   | 4,49 / kg    |
| .....kg Rote Bete, Regional              | 3,49 / kg     | .....kg Wassermelone, D, ?   | 3,99 / kg    |
| .....St Sellerie Knolle, Regional        | 3,89 / kg     | .....kg Zitronen, I  | 5,99 / kg    |
| .....kg Steckrüben, D                    | 4,59 / kg     | „Apfelbrei-Apfel“ ( Apfel mit kleinen Fehlern) 2,00 €/kg solange der Vorrat reicht |              |
| <b>Kohlgemüse</b>                        |               | <b>Kartoffeln</b>  |              |
| .....St Blaukraut, Regional              | 3,69 / kg     | .....kg Kartoffel, vorwiegend festk., Regional                                     | 2,99 / kg    |
| .....St Blumenkohl, Regional             | 4,39 / St     | .....kg Kartoffel, festkochend, Regional   | 2,99 / kg    |
| .....kg Broccoli, D                      | 7,79 / kg     | .....kg Kartoffeln, mehlig kochend, Regional                                       | 2,99 / kg    |
| .....St Chinakohl, D                     | 3,99 / kg     | .....kg Bataten / Süßkartoffeln, I   | 4,99 / kg    |
| .....kg Grünkohl, Regional               | 7,99 / kg     | <b>Zwiebeln</b>  |              |
| .....St Kohlrabi, Regional               | 2,39 / St     | .....kg Gemüsezwiebeln, D  | 3,99 / kg    |
| .....kg Schwarzkohl, Regional            | 7,99 / kg     | .....kg Zwiebeln gelb, Regional  | 2,99 / kg    |
| .....St Spitzkraut, Regional             | 3,49 / kg     | .....kg Zwiebeln rot, Regional   | 3,89 / kg    |
| .....St Weißkraut, Regional              | 3,49 / kg     | .... Bund Zwiebeln im Bund, Regional   | 2,99 / Bund  |
| .....St Wirsing, Regional                | 3,89 / kg     | .....kg Schalotten, A  | 6,99 / kg    |
| <b>Salate</b>                            |               | .....kg Knoblauch, D/A   | 1,49 / 100g  |
| .....St Salat der Woche, Regional        | 2,69 / St     | <b>Pilze</b>   |              |
| .....St Salat Batavia, Regional          | 2,69 / St     | ....200 g Austernpilze, Regional   | 2,99 / 200 g |
| .....St Salat Kopf, Regional             | 2,69 / St     | ....200 g Champignons, Regional  | 2,29 / 200 g |
| .....St Salat Endivien, Regional         | 2,69 / St     | <b>Nüsse</b>   |              |
| .....St Salat Radicchio, Regional        | 7,79 / kg     | ...Beutel Erdnüsse mit Schale, I   | 4,59 / 330 g |
| .....100g Salat Chicoree, NL             | 0,99 / 100 g  | ....200 g Walnüsse lose, F   | 3,12 / 200 g |
| .....St Zuckerhutsalat, Regional ?       | 3,99 / kg     | ....200 g Maronen, gegart, F   | 4,99 / 200 g |
| .....100g Salat Feldsalat, Regional      | 2,49 / 100 g  | <b>Kürbis</b>  |              |
| <b>Sprossen / Kräuter</b>                |               | .....St Hokkaido, Regional   | 2,99 / kg    |
| ....Schale Sprossenmix, D                | 2,99 / Schale | .....St Kürbis Butternut, Regional   | 3,29 / kg    |
| ....Schale Kresse, regional              | 0,99 / Schale | .....Becher Sauerkraut fränkisch, frisch   | 2,59 / 480 g |
| ... Topf Schnittlauch im Topf            | 2,39 / Topf   | <b>Da es sich um Frischware handelt, sind die Preise freibleibend!</b>             |              |
| ... Topf Basilikum im Topf               | 2,39 / Topf   |  |              |
| ... Mix 6 Töpfe Kräutermix Mediteran     | 13,80 / Mix   |  |              |
| ... Mix 6 Töpfe Kräutermix Küchenkräuter | 13,80 / Mix   |  |              |
| ... Mix 6 Töpfe Kräutermix Salatkräuter  | 13,80 / Mix   |  |              |

## Backwaren im Oktober 2019

(DE-ÖKO-037)

### Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

gebacken am Dienstag, Donnerstag und Freitag

#### **Vollkornbrote**

|       |      |                            |        |        |
|-------|------|----------------------------|--------|--------|
| ..... | 1003 | Bauernlaib                 | 1000 g | 4,50 € |
| ..... | 1030 | Dinkelbrot                 | 750 g  | 4,70 € |
| ..... | 1035 | Dinkel Haferbrot           | 750 g  | 4,70 € |
| ..... | 1036 | Dinkel Saatenbrot          | 500 g  | 3,65 € |
| ..... | 1051 | Dinkelvollkorn Toastbrot   | 500 g  | 4,10 € |
| ..... | 1034 | Dinkel Chiabrot,           | 500 g  | 4,10 € |
| ..... | 1006 | Emmerbrot                  | 750 g  | 4,70 € |
| ..... | 1023 | Emmer Dinkelbrot           | 500 g  | 3,50 € |
| ..... | 1010 | Frankenlaib                | 1000 g | 4,50 € |
| ..... | 1020 | Frankenlaible              | 500 g  | 2,50 € |
| ..... | 1074 | Frankenstolle              | 1000 g | 3,90 € |
| ..... | 1032 | Hausbrot                   | 750 g  | 4,70 € |
| ..... | 1012 | Roggenbrot                 | 750 g  | 4,10 € |
| ..... | 1011 | Sonnenblumenbrot           | 750 g  | 4,40 € |
| ..... | 1020 | Urgetreidebrot,w eizenfrei | 750 g  | 4,65 € |
| ..... | 1018 | Nuss Möhrenbrot            | 750 g  | 5,10 € |

#### **Helle Brote**

|       |      |                                   |        |         |
|-------|------|-----------------------------------|--------|---------|
| ..... | 1191 | Fränkisches Baguette m. Sauerteig | 350 g  | 2,45 €  |
| ..... | 1157 | Dinkelbaguette hell               | 250 g  | 2,50 €  |
| ..... | 1087 | Dinkel Ruchmehlbrot               | 500 g  | 4,10 €  |
| ..... | 1092 | Focaccia, Fladenbrot              | 350 g  | 2,95 €  |
| ..... | 1077 | Gew ürzbröt                       | 750 g  | 4,10 €  |
| ..... | 1075 | Rhöner Landbrot                   | 3000 g | 12,30 € |
| ..... | 1072 | Walsnussbrot                      | 750 g  | 5,20 €  |
| ..... | 1089 | Wurzelbrot                        | 350 g  | 2,80 €  |
| ..... | 1084 | Kürbisbrot                        | 500 g  | 3,90 €  |

#### **Vollkornbrötchen**

|       |      |                         |         |        |
|-------|------|-------------------------|---------|--------|
| ..... | 1120 | Dinkel Vollkornbrötchen | 1 Stück | 0,85 € |
| ..... | 1121 | Dinkelfladen            | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1174 | Dinkel Saatenbrötchen   | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1100 | Fränkis                 | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1101 | Kürbiskernbrötchen      | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1109 | Weizenvollkornbrötchen  | 1 Stück | 0,75 € |

#### **Helle Brötchen**

|       |      |                                 |         |        |
|-------|------|---------------------------------|---------|--------|
| ..... | 1167 | Dinkel ChiaBatta Brötchen       | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1170 | Dinkel Seelen                   | 1 Stück | 1,20 € |
| ..... | 1178 | Dinkel Oliven Seelen            | 1 Stück | 1,75 € |
| ..... | 1177 | Dinkel Rosmarin Seelen          | 1 Stück | 1,45 € |
| ..... | 1182 | Fitnessbrötchen                 | 1 Stück | 0,95 € |
| ..... | 1150 | Kipf                            | 1 Stück | 0,50 € |
| ..... | 1196 | Laugenbrezel, vegan, Dinkelmehl | 1 Stück | 1,15 € |
| ..... | 1197 | Laugenstange, vegan, Dinkelmehl | 1 Stück | 1,15 € |
| ..... | 1190 | Pitabrötchen                    | 1 Stück | 0,70 € |
| ..... | 1151 | Rosenbrötchen                   | 1 Stück | 0,50 € |

#### **Pikantes**

|       |      |                      |         |        |
|-------|------|----------------------|---------|--------|
| ..... | 1092 | Focaccia, Fladenbrot | 1 Stück | 2,85 € |
| ..... | 1243 | Käsestange, hell     | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1442 | Käsestange mit Mohn  | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1446 | Paprikastange        | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1444 | Spinatstange         | 1 Stück | 1,85 € |
| ..... | 1240 | Laugen Crossaint     | 1 Stück | 1,70 € |
| ..... | 1195 | Vischgauer           | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 1401 | Pizza                | 1 Stück | 3,50 € |
| ..... | 1185 | Pomodori             | 1 Stück | 1,75 € |
| ..... | 1403 | Zwiebelkuchen        | 1 Stück | 3,40 € |

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

## **Gebäck**

|       |      |                                    |         |        |
|-------|------|------------------------------------|---------|--------|
| ..... | 1238 | Crossaint vegan                    | 1 Stück | 1,60 € |
| ..... | 1230 | Dinkel Quarktasche                 | 1 Stück | 1,90 € |
| ..... | 1201 | Dinkel Vollkorncroissant           | 1 Stück | 1,75 € |
| ..... | 1241 | Hörnchen                           | 1 Stück | 1,20 € |
| ..... | 1384 | Schoko Banane, vegan (Sommerpause) | 1 Stück | 2,50 € |
| ..... | 1237 | Schoko Croissant                   | 1 Stück | 1,90 € |
| ..... |      |                                    |         |        |

## **Kuchen von der Vollkornbäckerei Köhler**

|       |      |                              |         |        |
|-------|------|------------------------------|---------|--------|
| ....  | 1306 | Donauw elle                  | 1 Stück | 2,60 € |
| ..... | 1342 | Himbeerkuchen (vegan)        | 1 Stück | 2,80 € |
| ....  | 1311 | Käsetorte                    | 1 Stück | 2,60 € |
| ....  | 1316 | Mohn Streusel Kuchen -vegan- | 1 Stück | 2,60 € |
| ....  | 1372 | Möhrenkuchen                 | 1 Stück | 2,60 € |
| ....  | 1805 | Schokokuchen -ohne Gluten-   | 1 Stück | 2,30 € |
| ....  | 1345 | Walnuss Brow nie             | 1 Stück | 2,10 € |

## **Dauergebäck**

|       |      |                                   |         |        |
|-------|------|-----------------------------------|---------|--------|
| ....  | 1257 | Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig | 1 Stück | 2,20 € |
| ..... | 1251 | Flammendes Herz                   | 1 Stück | 2,60 € |
| ..... | 1260 | Nuss Schnitte, Dauergebäck        | 1 Stück | 2,40 € |
| ..... |      | Semmelbrösel                      | 500 g   | 2,50 € |

## Backwaren von der Bäckerei Steinruck

Diese Backwaren werden Mittwoch gebacken und sind für die Mittwoch- bzw. Donnerstagkunden lieferbar!!

### **Brot**

|       |     |  |        |        |
|-------|-----|--|--------|--------|
| ..... | 502 | Dinkel Roggenvollkornbrot              | 750 g  | 4,95 € |
| ..... | 518 | Dinkel Roggenvollkornbrot Kürbiskernen | 750 g  | 5,70 € |
| ..... | 519 | Dinkel Roggenvollkornbrot Sonnenblumer | 750 g  | 5,70 € |
| ..... | 501 | Roggenbrot hell                        | 750 g  | 4,20 € |
| ..... | 516 | Roggenbrot hell mit Kümmel             | 750 g  | 4,30 € |
| ..... | 517 | Roggenbrot hell mit Sonnenblumenkerner | 750 g  | 4,30 € |
| ..... | 500 | Roggenvollkornbrot                     | 1000 g | 5,40 € |
| ..... | 515 | Roggenvollkornbrot Sonnenblumenkerne   | 1000 g | 5,70 € |
| ..... | 503 | Dinkeltoastbrot                        | 500 g  | 2,75 € |
| ..... | 631 | Dinkelbaguette hell                    | 240 g  | 3,00 € |

### **Brötchen**

|       |     |                                    |         |        |
|-------|-----|------------------------------------|---------|--------|
| ..... | 508 | Ciabatta mit Oliven                | 1 Stück | 2,19 € |
| ..... | 507 | Ciabatta                           | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 526 | Dinkelbrötchen, hell               | 1 Stück | 0,90 € |
| ..... | 520 | Dinkelseele m. Sesam / Kürbiskerne | 1 Stück | 1,55 € |
| ....  | 540 | Dinkellaugenbrötchen               | 1 Stück | 1,10 € |
| ..... | 506 | Kornbrötchen                       | 1 Stück | 0,85 € |
| ..... | 509 | Kornstange                         | 1 Stück | 2,75 € |
| ..... | 514 | Kürbiskernbrötchen                 | 1 Stück | 0,85 € |
| ..... | 521 | Roggenstange Sonnenbk. / Walnüsse  | 1 Stück | 2,40 € |
| ....  | 527 | Weizenbrötchen mit 10 % Roggenmehl | 1 Stück | 0,75 € |

### **Gebäck**

|       |     |   |         |        |
|-------|-----|---|---------|--------|
| ..... | 512 | Einback (neue Form vorher Dinkelschnecke) | 1 Stück | 1,30 € |
| ..... | 511 | Dinkelzopf, milch-, ei-, lactosefrei      | 1 Stück | 4,50 € |
| ..... | 524 | Dinkeltaler, Buttermürbteig Marmelade     | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 525 | Nuss Schnitte, Dauergebäck                | 1 Stück | 1,80 € |
| ..... | 522 | Dinkelkräcker                             | 1 Stück | 1,20 € |

# Rezepte

## Möhren-Chinakohl-Gemüse

### Zutaten für 4 Personen:

1 Chinakohl (ca. 750 g)  
300 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
3 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL Sojasauce  
Salz  
Pfeffer  
1 EL heller Saucenbinder  
1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

Den Chinakohl putzen und vierteln, den Strunk entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel zufügen und glasig dünsten. Ingwer, Chinakohl und Möhren zugeben, untermischen und kurz andünsten. Die Brühe angießen und alles 5 Min. garen. Das Gemüse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

## Chinakohlpfanne

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Chinakohl  
2 Chilischote, rot  
2 Stängel Petersilie  
2 Zweige Minze  
4 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer, weiß  
1 TL Currypulver  
1 Msp. Kreuzkümmel  
200 ml Gemüsebrühe  
80 ml Orangensaft  
50 g Rosine  
4 EL Pinienkerne, geröstet

### Zubereitung:

Den Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Chili waschen, putzen und hacken, dabei die Kerne entfernen. Die Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Chinakohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel würzen.

Die Brühe und den Saft angießen und den Kohl unter gelegentlichem Wenden offen in ca. 5 Minuten bissfest garen.

Die Chili, die Rosinen und die Kräuter untermischen, die Kohlpfanne abschmecken und mit Pinienkernen bestreut servieren.

## Fenchel-Sellerie-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

Knollensellerie  
100g Fenchel  
1 Stange Staudensellerie  
1 Stange Frühlingszwiebel  
3g Petersilie  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Stangensellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel und Petersilie ebenfalls waschen und hacken. Fenchel in dünne Streifen schneiden. Knollensellerie schälen und grob raspeln. Alles in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben. Den Salat für etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!**